SLOVENSKÉ ZDRUŽENIE STOMIKOV • SLOVAK OSTOMY ASSOCIATION • SLOVILCO

# SLOVILCO

## Časopis nielen pre stomikov

vyšlo vďaka finančným prostriedkom MPSVR SR

2/2022
XX. ročník

Vydáva SLOVILCO
Slovenské združenie stomikov, Hurbanova 23, MARTIN

45
35
25
max
1
1⅜
1¾

STOMIQ
ZDRAVOTNÍCKE
POMÔCKY

# STOMICKÉ VRECKÁ VYSTRIHNUTÉ NA MIERU VAŠEJ STÓMIE POMOCOU POČÍTAČOM RIADENÉHO STROJA.

- ✓ Po vystavení elektronického poukazu na stomické pomôcky nás kontaktujte.
- ✓ Vystrihujeme všetky druhy stomických pomôcok, ktoré preplácajú zdravotné poisťovne (ConvaTec, Coloplast, Dansac, Salts a iné).
- ✓ Dodávame aj kompletný sortiment kozmetiky pre stomikov a pomocný materiál.

**VYSTRIHNUTIE ZDARMA**

**DOPRAVA ZDARMA**
po celom Slovensku

☎ 0917 390 127
055/3810120

VIAC INFORMÁCIÍ
O SLUŽBE NA STRÁNKE

**WWW.STOMIQ.SK**

@ stomik@stomiq.sk

# OBSAH

**EDITORIAL** ........................................................3

**CHARTA PRÁV STOMIKOV**....................4

**SLOVILCO**
Z činnosti Rady združenia ..........................5

**ZO ŽIVOTA KLUBOV**
ILCO klub Levice ............................................. 6
ILCO klub Martin ............................................. 9
ILCO klub Prešov ......................................... 10

**TROJSTRETNUTIE** ....................... 11 – 12

**REKONDIČNÝ POBYT** ......................... 13

**KONTAKTY SLOVILCO** ............ 14 – 15

**REKONDIČNÝ POBYT** ............. 16 – 17

**ZDRAVOTNÍCTVO**
Stomická sestra ........................................... 18

**ROZHOVOR**
Divoká strava ......................................... 19 - 21

**ZÁPISKY Z CIEST**
Cyklotour Pieniny ....................................... 22
Camino De Santiago .................................. 23

**KULINÁRIUM**
Recepty ..........................................................29

**ZO SVETA**
30. výročie Českého ILCO ....................... 27
Svetová cena stomikov 2022 ............... 28

**MÔJ PRÍHEB** ............................................. 29

Milí priatelia,

v mene redakčnej rady a Rady združenia SLOVILCO by som sa rada poďakovala všetkým, ktorí participovali tento rok na tvorbe nášho časopisu. Ďakujeme za príspevky ILCO klubom, ale aj odvážnym jednotlivcom, ktorí sa s nami podelili o ich dobrodružstvá. Ďakujeme grafikovi a tlačiarni a tiež spoločnostiam za podporu pri vydávaní časopisu. Zároveň vyzývame aj ostatných, napíšte nám a inšpirujme sa navzájom. Každý príspevok je vítaný.

„Nech chvíle lásky a pokoja, všetky bolesti vám zahoja. A tá láska so zdravím sa snúbia, na Vianoce majú byť šťastní všetci ľudia. Šťastné a Veselé Vianoce!"

Mgr. Jana Šípková, šéfredaktorka

---

**SLOVILCO** - vydáva Slovenské združenie stomikov,
Hurbanova 23, Martin, SR, IČO: 30842522, 2-krát do roka pre stomikov
a odborné kruhy, dátum vydania - december 2021
**e-mail: slovilco@stonline.sk, www.slovilco.sk**

***REDAKČNÁ RADA:*** *Mgr. Jana Šípková, Mgr. Nadežda Bieliková,*
*Ing. Pavol Huserka, MUDr. Jaroslav Lúčan, PhD.,*
*Ing. Mária Pecinová, Peter Baláži*
***foto na obálke: Pixabay***

***Adresa redakcie:*** Radvanská 17, 974 05 Banská Bystrica
**E-mail: jankasipka14@gmail.com**
Evidenčné číslo: EV 3172/09 ISSN 2453–6105.
*Neprešlo jazykovou úpravou*

## STOMIK

**Je zdravotne postihnutý občan, ktorý má dočasne alebo trvale vyvedený dutý orgán navonok, najčastejšie hrubé črevo, tenké črevo alebo močové cesty, čím dochádza k zmene základných fyziologických funkcií, k neovládateľnému vyprázdňovaniu stolice, tenkočrevného obsahu alebo moču neprirodzenou cestou s nutnosťou používania stomických pomôcok, dôsledkom čoho je výrazné zhoršenie celkovej kvality života (r.1996).**

*MUDr. Jaroslav Lúčan PhD.*
*Predseda Rady odborníkov Slovilco*

### Ciele Slovenskej organizácie stomikov SLOVILCO:

Cieľom a poslaním
SLOVILCA je napomáhať
zmierňovať duševné
a fyzické utrpenie sociálne
a zdravotne postihnutých
stomikov
a detí so stómiou
a vytváranie lepších podmienok pre život na území
celej SR.
"Ľúbme každý svoje
poslanie.
Poučenie z neho vanie.
Preň nech nám srdce
planie.
Len v ňom nech nám ruka
neustane."

*(Citát z členskej legitimácieSLOVILCO)*

# CHARTA PRÁV STOMIKOV

## Pacient má právo na:

1. kvalitné informácie pred operáciou
2. vhodne vybrané miesto na stómiu
3. vhodne urobenú stómiu
4. kvalitnú pooperačnú ošetrovateľskú starostlivosť
5. emočnú podporu
6. individuálne volené poučenie
7. informáciu o pomôckach,ktoré sú k dispozícii
8. informáciu o spôsobe financovania
9. pooperačné sledovanie a poradenskú starostlivosť po celý život
10. využívanie výsledkov tímovej spolupráce všetkých zainteresovaných pracovníkov
11. informácie a poradenstvo zo strany organizácií stomikov a ich členov

*Ostomy Internacion, vol. 12,No.1, (schválené roku 1977)*

# Z ČINNOSTI RADY ZDRUŽENIA SLOVILCO

**V roku 2022 sme na stretnutiach Rady združenia zhodnotili našu činnosť a naplánovali nové akcie, aktivity i rekondičné pobyty.**

Vyberáme dôležité stretnutia tohto roku:

- Trojstretnutie sa uskutočnilo v Kubrici, 17. – 19.6.2022. Zúčastnili sa ho už tradične stomici zo Slovenska, Čiech a Poľska. Okrem kultúrneho programu prebehli aj športové dni a podujatie sa vydarilo.
- Poľské ILCO zorganizovalo cyklotúru, 5. – 10.6.2022, kde sme mali zástupcov aj zo Slovenska.
- Zástupcovia SLOVILCO sa zúčastnili na 30. výročí založenia českého ILCO v Letoviciach. MUDr. Jaroslav Lúčan a Ing. Alena Blažejová vystúpili so svojimi prezentáciami, poblahoželali k výročiu a odovzdali spomienkové dary.
- ILCO klub Ostrava organizoval rekondičný pobyt v Luhačoviciach, 5. – 9.10.2022, ktorého sa zúčastnili aj naši stomici z Galanty a Bratislavy.
- Rekondičný pobyt v Liptovskom Jáne sa konal 18. – 24.9.2022, zúčastnilo sa 78 členov a 2 členovia z Poľska.
- ILCO klub Martin zorganizoval rekondičný pobyt v Turčianskych Tepliciach v kúpeľoch Veľká Fatra, 7. – 13.11.2022.

Do budúceho roku pripravujeme okrem iného aj tieto aktivity:

- Valné zhromaždenie na Vršatci, 11. – 13.4.2023, ktorého sa zúčastnia vybraní

Preventívka sa nosí

**SLOVILCO - Rada združenia**

členovia klubov, zástupcovia firiem a hostia. Bude sa voliť aj nový prezident SLOVILCO na nasledujúce obdobie.

- Rekondičný pobyt, Penzión ALEGRO, Piešťany – 5. – 10. 6. 2023 pre 60 ľudí, zabezpečila pani Alena Blažejová, predsedkyňa ILCO klubu Bratislava.
- Rekondičný pobyt, Penzión HARMÓNIA, Piešťany – 27. 5. – 1. 6. 2024 pre 100 ľudí, zabezpečila pani Naďa Bieliková, predsedkyňa ILCO Banská Bystrica.

Na každom stretnutí riešime ešte ďalšie administratívne veci, tiež spoluprácu s klubmi a samozrejme vždy si spomenieme aj na oslávencov, ktorí oslavujú okrúhle narodeniny.

Tak isto sme radi a ďakujeme pani G. Sýkorovej za spoluprácu pri našich stretnutiach v priestoroch Ligy proti rakovine.

Naďa Bieliková, tajomníčka SLOVILCO

# ILCO KLUB LEVICE

**15. júna 2022 sa na obvyklom mieste, v objekte kultúrneho strediska Junior uskutočnilo druhé stretnutie členov ILCO klubu Levice.**

Predseda klubu p. Polák po privítaní všetkých prítomných odovzdal slovo p. Ing. Jurajovi Petrovojovi, obchodnému zástupcovi firmy STOMIQ, ktorá sa zaoberá vyrezávaním stomických pomôcok na mieru. Okrem vzoriek profesionálne vykrojených pomôcok pomocou počítačom riadeného stroja, nám v krátkom videu priblížil ich činnosť. Táto plnohodnotná úprava pomôcok je pre stomika bezplatná, doručenie upravených pomôcok zabezpečené kuriérom do 48 hodín zdarma.

V ďalšej pracovnej časti programu stretnutia nám predseda klubu podal informácie zo zasadania Rady združenia SLOVILCO. Taktiež sme sa venovali príprave rekondičného pobytu v Turčianskych Tepliciach ako aj plánovaniu poznávacieho zájazdu do Želiezovice, ktorý sme odkladali kvôli pandemickej situácii.

Stretnúť blízkych, priateľov, známych, podeliť sa s radosťami či starosťami robí deň príjemným a krásnym. Takým bol i tento deň na stretnutí členov klubu.

Irena Boóczová, ILCO klub Levice

# ILCO KLUB LEVICE V MESTE FRANZA SCHUBERTA

**Svetoznámy hudobný skladateľ Franz Schubert prišiel z Viedne na pozvanie Jána Karola Esterházyho do jeho letného sídla v Želiezovciach, aby v tomto idylickom prostredí vyučoval jeho dcéry hre na klavír.**

Navštíviť mestské múzeum v Želiezovciach sa rozhodlo štrnásť členov nášho klubu. Privítal nás predseda komisie kultúry pri mestskom zastupiteľstve v Želiezovciach, zakladateľ Schubertovho múzea, v súčastnosti i jeho vedúci, pán Pavel Polka.

Klasická budova neďaleko kaštieľa od roku 1822 všeobecne nazývaná ako „soví zámoček“ slúžila ako ubytovňa pre učiteľov rodiny Esterházyovcov. Hudobný skladateľ Franz Schubert bol v Želiezovciach dvakrát. Prvýkrát v roku 1818, jeho pobyt trval 4 mesiace a býval v kaštieli. V roku 1824 ho gróf Esterházy opäť pozval do Želiezoviec, aby pokračoval v hudobnej výučbe jeho potomkov. Tentokrát býval v spomínanom sovom zámočku.

Jeho izbu sme si mohli pozrieť v rámci prehliadky múzea s poetickým názvom: Múzeum pri pamätnej izbe Franza Schuberta. Pokojné malomestské prostredie Želiezoviec ho inšpirovalo ku skomponovaniu mnohých, dnes už svetoznámych skladieb. Medzi obrazmi rodiny Esterházyovcov sa nachádza i obraz viedenského cukrára Franza Sachera, ktorý pôsobil v Želiezovciach viac ako dva roky. Jeho svetoznámu tortu vylepšil a dôsledne zabezpečil jeho prvorodený syn Eduard. Touto Sacherovou tortou sme boli ponúknutí i my pri našej návšteve múzea. Tieto, a mnohé ďalšie informácie nám poskytol vo svojom pútavom rozprávaní pán Polka v miestnosti kedysi slúžiacej ako jedáleň. Ani tu nechýbali drobné exponáty dotvárajúce kolorit tej doby.

Po spoločnom obede nám naše členky bývajúce v Želiezovciach pripravili prekvapenie. Pani Duchoňová pripravila posedenie pri káve a vynikajúcich domácich zákuskoch. Záver pobytu v Želiezovciach prebiehal v réžii manželov Forgáčových. V kultúrnom dome nás privítala a pozdravila zástupkyňa mestského zastupiteľstva, pani Ing. Csicsmanová a odovzdala nám milé darčeky. Pri hudbe pána Forgáča sme si nielen podebatovali, ale i zaspievali. Za obohacujúci a príjemne strávený deň ďakujeme pánovi Polkovi, MsZ v Želiezovciach, ako i našim členkám, pani Duchoňovej a pani Forgáčovej.

Irena Boóczová, ILCO klub Levice

# RELAX V STAROM TEKOVE

**Začiatkom septembra sa stretli členovia ILCO klubu Levice na relaxačnom pobyte v Starom Tekove. Bažantnica v tejto obci je našim obľúbeným miestom klubových stretnutí už niekoľko rokov.**

Na stretnutí nás privítal predseda klubu p. Polák. Odovzdal nám pozdravy od členov, ktorí sa pre zlý zdravotný stav či iných dôvodov ospravedlnili z účasti na tomto stretnutí. Oboznámil prítomných s programom stretnutia.

Prechádzka upraveným areálom s prehliadkou bojovej techniky z obdobia 2. svetovej vojny a poľnohospodárskej techniky z prvej polovice minulého storočia bola pohladením pre oko i pre dušu. Prekvapila nás malá ZOO, v ktorej chýbali bažanty, prepelice, pávy a dokonca aj klokany. Od majiteľa bažantnice p. Hostinského sme sa dozvedeli, že ho o ne pripravili „škodoprajníci“, ktorí

ich nakŕmili otravou na potkany. Niektoré z nich dal preparovať a obohatil nimi priestory veľkej sály spolu s parožím a ďalšími exponátmi, ktoré sme si zo záľubou prezreli.

Po chutnom obede, kávičke a dezerte sme popoludnie strávili odpočinkom v soľnej jaskyni. Tá v Tekove patrí k najväčším v strednej Európe.

Irena Boóczová, ILCO klub Levice

# REKONDIČNÝ POBYT ILCO KLUBU LEVICE

**Naše malé, ale krásne Slovensko posiate horami má množstvo prírodných, kultúrnych a historických pamiatok, ale aj niekoľko prameňov liečivej vody. Pri niektorých boli vybudované kúpeľné mestá, ku ktorým sa radia aj Turčianske Teplice, v ktorých voda blahodarne pôsobí na tráviace, pohybové ústrojenstvo a taktiež pri liečbe onkologických ochorení.**

Práve preto už niekoľko rokov sú miestom našich rekondičných pobytov. V tomto roku sa 12 našich členov v čase od 7. do 14. augusta rozhodlo zúčastniť sa rekondičného pobytu v tomto krásnom prostredí. Ubytovanie v Hoteli Vyšehrad sme si vybrali pre jeho, pre nás vyhovujúcu polohu, v blízkosti SPA & AQUAPARKu.

Kúpanie, prístrojové masážefyzioterapeutom,

prechádzky v kúpeľnom parku sme absolvovali podľa individuálneho rozvrhu. Spoločnou akciou bola neodmysliteľná návšteva Galérie Mikuláša Galandu. Na aktuálnej výstave sme sa zoznámili s dielami doteraz neznámej výtvarníčky, poetky, idealizmom šmrcnutej realistky v jednej osobe, Leni Hončarovej. V jej tvorbe sa neodmysliteľne prelína slovo a obraz. Bolo zaujímavé pozorovať, kedy sa jej pocity: nádej, láska, šťastie, sebavedomie, objavia ako útržok v obraze a naopak, obraz v básni. Najväčším umeleckým zážitkom bolo pre nás dielo Štyri ročné obdobia. Šiesty deň nášho pobytu patril plánovanému celodennému výletu vláčikom Expres 34 tunelov, spojený s návštevou mesta Kremnice. Večery nám spríjemňovala hudba v Rajskej záhrade, pri ktorej si niektoré zdravšie nohy aj zakrepčili. K oddychu, utuženiu zdravia, k nezabudnuteľným zážitkom nám prispeli pekné slnečné dni.

Za uskutočnenie tohto rekondičného pobytu patrí naše poďakovanie Mestu Levice, ktoré nám poskytlo na jeho uskutočnenie finančnú podporu.

Irena Boóczová, ILCO klub Levice

# ILCO KLUB MARTIN V CHORVÁTSKU

**Členovia ILCO klubu stomikov Martin majú bohatú letnú rekreačnú činnosť. Okrem tatranských pobytov v hoteli Tatranec v Tatranskej Lomnici, v hoteli Alegro v Piešťanoch a v hoteli Most Slávy v Trenčianskych Tepliciach sa na konci prázdnin rozhodli pre septembrový pobyt do Vodic v Chorvátsku.**

Osvedčená CK Galeb zo Žiaru nad Hronom nám zabezpečila pobyt pre 23 ľudí, z toho boli tri rodiny stomikov. Od 2. do 10. septembra 2022 sme vo Vodiciach vystihli prekrásne jesenné počasie bez búrok a v teplom, kľudnom mori. Jeden deň sme si urobili výlet do historického mesta Šibenik plavbou loďou LARA, ktorú prevádzkuje spoločnosť Jadrolinia. Po prehliadke pamätihodností sme sa po poldruhahodinovej plavbe vrátili pomedzi ostrovy do Vodic. Po dobrých tohtoročných skúsenostiach plánujeme pobyt pri mori aj o rok.

Mgr. Milan Tomka, ILCO klub Martin

# MARTINČANIA V TRENČIANSKYCH TEPLICIACH

**Viac ako desať rokov vyhľadávajú martinskí onkologickí pacienti svetoznáme kúpele v Trenčianskych Tepliciach.**

Pokiaľ to bolo možné, navštevovali sme penzión Venézia, ale pred dvoma rokmi začala rekonštrukcia penziónu, tak sme hľadali náhradné riešenie. Už roky sa nám páčil Hotel Most slávy, kde sme v historickej kaviarni začínali každý rekondičný pobyt prípitkom. Vlani a v tomto roku sa nám splnil sen, keď si v októbri dvadsaťosem účastníkov užívalo v tomto hoteli rekondičný pobyt. Prekrásne prostredie, vysoká úroveň stolovania aj ubytovania zanechala v nás príjemný pocit. K tomu ústretovosť personálu a všeobecná spokojnosť upevnila rozhodnutie objednať si služby hotela aj o rok. Veríme, že účastníci Centra pomoci Ligy proti rakovine budú takí spokojní ako v minulých rokoch.

Mgr. Milan Tomka, ILCO klub Martin

# LETNÉ AKTIVITY PREŠOVSKÝCH STOMIKOV

**Krásne slnečné letné dni strávili naši členovia na rekondičnom pobyte v kúpeľnom meste Piešťany, v penzióne Allegro od 23. 6. - 28. 6. 2022.**

Niektorí cestovali vlastnými autami, niektorí vlakom. Stretli sme sa až pred penziónom. Hneď nás milo, s úsmevom na tvári privítala recepčná, ktorá našich účastníkov pobytu ubytovala, oboznámila nás o prevádzkových pravidlách a službách penziónu. Každý z nás dostal rozpis procedúr na nasledujúcich päť dní a oboznámila nás s možnosťou nahlásiť sa na výlety, ktoré ponúkali v rámci nášho pobytu. Po chutnom obede sa naša skupina dohodla pozrieť si miniatúry hradov a zámkov v neďalekej obci Podolie.

V rámci pobytu niektorí naši členovia navštívili aj mestá Trenčín a Trnava. Počas celého pobytu nám večere spríjemňovala hudba spojená s tancom. Na záver pobytu bola pripravená večerná opekačka spojená s tombolou. Šťastie sa samozrejme usmialo aj na našich členov. S rekondičným pobytom boli všetci účastníci veľmi spokojní, oddýchli sme si, spoznali kúsok nášho pekného Slovenska a utužili sa priateľstvá našich členov.

Po tomto pobyte sme sa tešili na posedenie pri guláši vo Finticiach. Počas prípravy gulášu sme navštívili neďaleký kaštieľ, kde bola práve umiestnená výstava bábik. Taktiež výstava starožitností, poľnohospodárskych strojov a náradia. Po opekaní a chutnom guláši sme sa rozlúčili a tešíme sa na najbližšiu člensků schôdzu.

Alžbeta Jenčová, ILCO klub Prešov

# TROJSTRETNUTIE STOMIKOV NA KUBRICI

**Trojstretnutie sa konalo na chate OSP Kubrica pri Trenčíne 17. – 19.6.2022. Zúčstnili sa ho stomici zo Slovenska, Čiech a Poľska.**

TROJSTRETNUTIE
KUBRICA
17. - 19. 6. 2022

Slávnostný nástup s vlajkami a hymnami zúčastnených krajín sa konal v piatok pred obedom. Účastníkov privítal viceprezident SLOVILCO Peter Baláži. Príhovor mali aj zástupcovia našich zahraničných stomikov. Potom sme sa odobrali za spevu Ľubky Hroncovej a jej heligónky na prezentáciu firmy STOMIQ a pána Petrovaja, ktorý nám prezentoval ich služby. Po obede nasledoval kultúry program pána Opatovského a jeho Detskej akadémie. Vystúpenie malo úspech.

V sobotu sa všetci účastníci stretnutia v tričkách svojej krajiny zišli po raňajkách a začalo veľké športové podujatie v disciplínach ako je petang, človeče, šípky a molky. Všetci sa výborne zabavili, víťazi boli odmenení a po dobrom obede sme využili počasie, ktoré nám prialo a vybrali sme sa na vychádzky do okolia. Večer sme sa zabavili pri hudbe.

V nedeľu doobeda sme slávnostne ukončili Trojstretnutie. Zhodli sme sa na tom, že stretávať sa treba, nie všetko sa dá zdieľať online. Zablahoželali sme k životnému jubileu našej Martuške Čačkovej.

Veľké poďakovanie patrí pánovi Balážimu, Uríčkovi a ich manželkám, ktorí dokázali rýchlo zabezpečiť náhradné miesto konania, keďže na Duchonke sa vyskytli problémy. Odmenou im boli aj naše usmiate a spokojné tváre.

Na záver stretnutia zarecitovala Naďa Bieliková báseň.

Samuel Spirit Horňák - TREBA ŽIŤ... TU A TERAZ!

Nepozerajme sa späť.
Neplačme nad rozliatym mliekom.
Netrápme sa.
Nedramatizujme.
Tancujme na slnku a snívajme v daždi.

Nevracajme sa k neúspechu.
Vážme si víťazstvá.
Musíme žiť.
TU A TERAZ.
Na ničom inom nezáleží.

TROJSTRETNUTIE
KUBRICA
17. - 19. 6. 2022

TROJSTRETNUTIE
KUBRICA
17. - 19. 6. 2022

# REKONDIČNÝ POBYT V LIPTOVSKOM JÁNE

**V dňoch 18.9. - 24.9.2022 sa v peknom prostredí Liptova stretlo 78 členov ILCO klubov z celého Slovenska. Prišli aj priatelia z Poľska - prezident Andrzej Piwowarski a Grzedorz Lydka.**

Ubytovaní sme boli v Hoteli Sorea Ďumbier. Počasie bolo aprílové. Využili sme preto bazén, masáže a cvičenia. Keď počasie prialo, chodili sme na výlety usporiadané hotelom, zdatnejší aj na túry či na bicykel. Po večeroch sme tancovali, hrali karty i stolný tenis.

To, že sme sa stretli z celého Slovenska, bolo veľmi dobre. Pri debatách sme si vymieňali skúsenosti o činnosti v kluboch. Veľkou pomocou bola aj návšteva obchodných pracovníkov spoločností DANSAC a COLOPLAST. Oboznámili nás s novými pomôckami na trhu, tiež niektorým stomikom v diskusii pomohli vyriešiť problémy s používaním pomôcok. Odchádzali sme spokojní, našli sme nových priateľov a už teraz sa tešíme na nové rekondičné pobyty v roku 2023.

Rekondičný pobyt
LIPTOVSKÝ JÁN
18.9. - 24.9.2022

Termíny rekondičných pobytov:
RP 2023 sa bude konať v Penzióne ALEGRO PIEŠŤANY v dňoch 5. 6. - 10. 6. 2023
RP 2024 sa bude konať v Penzióne HARMÓNIA PIEŠŤANY v dňoch 27. 5. - 1. 6. 2024

Mgr. Nadežda Bieliková, tajomníčka SLOVILCO

# Zoznam SLOVILCO

## PREDSEDNÍCTVO SLOVILCO

### Prezident SLOVILCO

**ILCO klub Trenčín**

Ing. Pavol Húserka
Mobil: +421 904 411 175
E-mail: huserka.pavol@gmail.com

### Viceprezident SLOVILCO

**ILCO klub Žilina**

Peter Baláži
Mobil: +421 904 390 499
E-mail: peterbalazi77@gmail.com

### Rada odborníkov SLOVILCO

**ILCO klub Martin**

MUDr. Jaroslav Lúčan, PhD.
Mobil: +421 904 418 207
E-mail: lucanjaro@gmail.com

### Tajomník SLOVILCO

**ILCO klub Banská Bystrica**

Mgr. Nadežda Bieliková
Mobil: +421 908 506 584
E-mail: nkollarova@gmail.com

### Hospodár SLOVILCO

**ILCO klub Topoľčany**

Antónia Kopčanová
Mobil: +421 911 930 642
E-mail : antoniakopcanova@gmail.com

### Šéfredaktor SLOVILCO

**ILCO klub Banská Bystrica**

Mgr. Janka Šípková
E-mail: jankasipka14@gmail.com

## ILCO KLUBY SLOVILCO

### ILCO klub Banská Bystrica

Mgr. Nadežda Bieliková
Mobil: +421 908 506 584
E-mail: nkollarova@gmail.com

### ILCO klub Bratislava

Alena Blažejová
Mobil: +421 907 093 746
E-mail: alena.blazejova@gmail.com

### ILCO klub Galanta

Milan Feješ
Mobil: +421 949 713 859
E-mail: milanfejes@centrum.sk

### ILCO klub Ilava

Anton Uríček
Mobil: +421 905 862 440
E-mail: tourko2@gmail.com

### ILCO klub Košice

Rudolf Martinek
Mobil: +421 905 272 329
E-mail: martinekrudolf@gmail.com

### ILCO klub Levice

Ľubomír Polák
Mobil: +421 907 345 198
018 64 Košeca

## ILCO KLUBY SLOVILCO

**ILCO klub Martin**
Štefan Staňo
Mobil: +421 905 477 638
E-mail: stano@elektro.sk

**ILCO klub Michalovce**
Marianna Sobčákova
Mobil: +421 907 533 549
E-mail: mariannasobcakova@gmail.com

**ILCO klub Nové Zámky**
Alžbeta Pinčeková
Mobil: +421 915 776 179
E-mail: alzbeta.pincekova@gmail.com

**ILCO klub Nitra**
František Elgyütt
Mobil: +421 907 388 739
E-mail: elgyutt.frantisek@zoznam.sk

**ILCO klub Prievidza**
Ing. Emil Očenáš
Mobil: +421 903 725 302
E-mail: ilcoprievidza@gmail.sk

**ILCO klub Prešov**
Alžbeta Jenčová
Mobil : +421 949 818 286
E-mail : alzbeta.jencova@centrum.sk

**ILCO klub Považská Bystrica**
Ing. Mária Pecinová
Mobil: +421 903 561 118
E-mail: pecinova@post.sk

**ILCO klub Poprad**
Jitka Šoltisová
Mobil: +421 907 511 798
E-mail: sona.soltisova@gmail.com

**ILCO klub Smižany**
Michal Bobko
Mobil: +421 907 478 643
E-mail: pribina39@gmail.com

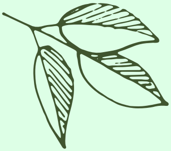
**ILCO klub Topoľčany**
Anna Trenčanská
Mobil: +421 908 785 771
E-mail: annatrencanska123@gmail.com

**ILCO klub Trenčín**
Ján Vašíček
Mobil: +421 902 301 065
E-mail: jvasicek49@gmail.com

**ILCO klub Trnava**
Mária Lančaričová
Mobil: +421 908 070 643
E-mail: marta.lancar@gmail.com

**ILCO klub Žilina**
Peter Baláži
Mobil: +421 904 390 499
E-mail: peterbalazi77@gmail.com

# Rekondičný pobyt



LIPTOVSKÝ JÁN
18.9. - 24.9.2022

## MOJE NAJ ZÁŽITKY Z REKONDIČNÉHO POBYTU V LIPTOVSKOM JÁNE

Pobyt so stomikmi bol príjemný, i keď počasie nebolo ideálne – aprílové. Manžel má problémy s chôdzou, a tak sme zobrali aj bicykle. Vzhľadom na nepriaznivú predpoveď počasia sme váhali, či nám nebudú zbytočné. Dva dni pred odchodom som sa radila s Milanom Feješom a ten bol rozhodne za bicykle – veď nebude stále pršať! Mal pravdu, i keď pršalo viac ako nie, stihli sme absolvovať výlet, na ktorý len tak ľahko nezabudnem.

Bol už štvrtok odpoludnia a zrazu slniečko na oblohe – ideme! Myslela som, že na kávu do Liptovského Hrádku. Nenáročné, veď dopoludnia som odplávala 1 km v bazéne. Človek mieni, ale Milan mení - má navigáciu na bicykli. Tú sme uvítali, no tým nás viedol, kde on chcel, čo je u neho typické. Zastávka nasledovala v Kráľovej Lehote na pive a po krátkej porade sme pokračovali po hlavnej ceste na Malužinú. Šla som vpredu, aby som udávala svoje zvládnuteľné tempo, lebo mám lymfedém oboch dolných končatín a moje športové akcie sú už veľmi obmedzené. Dostala som pokyn, že keď bude žltá turistická značka tak odbočíme doprava. Ísť po turistickej značke pre peších sa mi nepozdávalo, ale Milan povedal, že je to len kúsok a to zvládnem. Cesta sa zdala dosť široká a vhodná aj pre cyklistov, lenže nie nadlho. Po 100 metroch to už tak nevyzeralo a ja som pri mojej nestabilite spadla a bála som sa pohnúť, či nemám niečo zlomené. Našťastie nie, ale už som pokračovala vedľa bicykla. Podmienky sa stále zhoršovali – kamenistý potok a stúpanie sa stále zväčšovalo. Milan na to povedal, že máme ešte 2 km na sedlo. Neverila som. Keď som zistila, že i funkcia „samochod“ v tomto teréne nefunguje, manžel mi chcel dať jeho bicykel, ale nešiel ani jeho.

Chodila som v minulosti na turistiku, tak som vedela, že v takýchto krízových situáciách treba zmobilizovať všetky sily a ísť ďalej. Nebolo možné sa vrátiť, lebo by som dole kopcom bicykel neudržala. Jasné, že nervy mi pracovali a moja stómia tiež. Vrecko sa mi statočne plnilo a musela som si ho vyprázdniť. Aspoň som sa trochu nadýchla. V tom čase mali obaja chlapi akosi naponáhlo. Úžasný pocit, Svidovské sedlo sme zdolali a čakala nás len cesta dole kopcom. Šťastlivo sme dorazili do hotela. Dobre padol aj prípitok tatranského čaju od Milana pred večerou.

V izbe sa ma manžel spýtal, či som počula cestou hore ručať medveďa. Nepočula, ale kolená sa mi roztriasli, aj keď sme už boli na izbe. Doma sme sa potom z rozhlasu dozvedeli, že po vozovke medzi Liptovských Jánom a Liptovským Hrádkom pobiehalo medvieďa a kamión zrazil medveďa. Mali sme my ale šťastie!

Moje obavy, že si tento zážitok odnesú moje nohy sa našťastie nenaplnili. Milanovi Feješovi ďakujem za adrenalínový zážitok.

Eva PÍŠOVÁ, ILCO klub Prievidza

# Milí čitatelia,

volám sa Zuzana Kováčová, povolaním detská diplomovaná sestra. Pracujem v Národnom ústave detských chorôb (NÚDCH) v Bratislave. Mám 36 ročnú prax v nemocničnom prostredí ako aj v teréne.

Je mi potešením, že sa k vám môžem prihovoriť touto cestou. Rada by som sa vám predstavila a prezentovala moje služby, ktoré poskytujem stomickým pacientom.

Nakoľko ma problematika stomických pacientov zaujala, v roku 2000 som absolvovala kurz pre stomické sestry. Vzdelávanie v oblasti starostlivosti o stomikov sa stalo súčasťou mojej práce. Do roku 2022 som bola členkou národnej skupiny (COF), ktorá združuje vybrané stomické sestry, ktoré sa podieľajú na vývoji stomických pomôcok.

Zmeny v pracovnom živote, ako aj covidové obdobie mi dalo podnet ísť novou cestou. Čoraz výraznejšie sa prejavovala potreba ísť k stomickým pacientom bližšie, do ich prirodzeného prostredia, pretože zostávali s problémami často sami. Ísť do zdravotníckych zariadení v čase pandémie bolo pre nich veľké riziko.

Som presvedčená, že stomický pacient si zaslúži zvýšenú pozornosť, potrebuje odbornú pomoc v danej chvíli. Pacienta treba trpezlivo vypočuť, všímať si mnohé aspekty v jeho živote, ktoré napomáhajú diagnostikovať problém a následne je potrebné navrhnúť riešenie. Starostlivosť však tým nekončí, naopak začína. Stomik potrebuje podporu, pričom je nevyhnutná vzájomná dôvera. Pre toto treba mať otvorené srdce.

Ja som sa vybrala touto cestou. Svojim pacientom som k dispozícii 7 dní v týždni. Ak pacient potrebuje pomoc, nemá čakať kým sa mu niekde dostane adekvátnej pomoci. Pomoc potrebuje v danom okamihu a to je pre mňa priorita. Preto som sa rozhodla pokračovať v praxi návštev stomikov v pooperačnom období a poskytovať im aj následnú starostlivosť v prirodzenom prostredí pacienta, teda doma. Stále je to vyhľadávaná služba zo strany stomikov a ich rodinných príslušníkov. Od roku 2021 mám udelenú licenciu na samostatnú ošetrovateľskú prax, vydanú Slovenskou komorou sestier a pôrodných asistentiek.

Starostlivosť poskytujem nezávisle od spoločností, ktoré sa zaoberajú výrobou zdravotníckych pomôcok. Moja pôsobnosť je v Západoslovenskom kraji a vďaka technickým možnostiam radím aj on-line. Mám dlhoročné skúsenosti s výrobkami všetkých spoločností a preto viem poradiť s tými pomôckami, ktoré pacient používa.

Rada pomôžem, prídem aj za vami a určite nájdeme spoločne riešenie. Želám vám pokojné a láskou naplnené sviatočné dni. Som tu pre vás aj počas nich.

Vaša stomická sestra Zuzana Kováčová

Kontakt: Zuzana KOVÁČOVÁ
Mobil: 0911 28 10 24
E-mail: stomickasestra@gmail.com
Web: www.stomickasestra.sk
f stomicka sestra

# DIVOKÁ STRAVA

**Volám sa Diana Mozoláková a som autorkou projektu Divoká strava, kde inšpirujem ľudí, ako zaradiť divoké jedlé bylinky aj do našej stravy. Milujem hľadanie spôsobov ako prepojiť lásku k prírode a domácu stravu pre dosiahnutie maximálneho benefitu pre zdravie detí a celej rodiny. Mojím najväčším životným koníčkom je práca s bylinami na všetky spôsoby a snažím sa ľudom ukázať, že bylinky sa dajú využiť aj inak, ako usušené v bylinkovom čaji s medom.**

### Ako ste sa dostali k bylinkám?

Mnoho ľudí sa dostane k bylinkám cez svoje zdravotné problémy, bohužiaľ väčšinou aj závažné. Toto našťastie nebol môj prípad. Cesta prirodzeného spoznávanie byliniek u mňa začala už od útleho detstva vďaka rodičom a starým rodičom. Zbierali sme sezónne bylinky, sušili na čaj a následne ich mamina skladovala v krabiciach v komore. Stará mama nás zase každý rok na jar poslala nazbierať presný počet žltých, rozkvitnutých púpav a pripravovala púpavový med. Bylinky boli u nás vždy prvá voľba pri liečení. Plynule som sa dostala k následnému spracovaniu byliniek napr. vo forme bylinných tinktúr, medov, olejov či mastí a bola to iba otázka času, kedy sa dostanú aj do našej kuchyne.

### Prečo práve divoké jedlé bylinky?

Divokými bylinkami nazývame všetky bylinky vrátane kríkov, stromov či divokých bobulí, ktoré rastú v prírode bez toho, aby sa o nich niekto staral či ich pestoval. Majú v sebe prirodzenú silu a imunitu, rastú si kedy chcú, kde chcú, sú odolné aj voči nepriaznivým podmienkam. Ba dokonca ich to aj posilní. A keď ich pozveme s láskou, vďakou a rešpektom do nášho života, prijmeme všetky tieto ich vlastnosti.

V mojom projekte Divoká strava sa snažím poukázať hlavne na nutričnú hodnotu jedlých byliniek. Vedeli ste, že žihľava má 6x viac vitamínu C ako citrón? Či taká (ne)obyčajná sedmokráska obsahuje 4x viac vápnika ako mlieko? Áno, jedlé byliny a plody tvorili odpradávna súčasť stravy našich predkov. Obsahujú chlorofyl, základnú látku pre zdravé fungovanie nášho organizmu a to v jej najčistejšej forme. A práve zaradením týchto vitamínmi a minerálmi nabitých prírodných pokladov aj do stravy robíme ten preventívny krok k nášmu trvalému zdraviu, aby sme následne nemuseli hľadať „zázračnú“ bylinku na uzdravenie.

Ak máte vlastnú záhradku, alebo miesto, kde radi chodíte, pozrite sa aké bylinky tam rastú. Príroda si nás doslova naskenuje a pošle

nám práve tie bylinky, ktoré potrebujeme. Veľkú pozornosť si inak zaslúžia prvé jarné bylinky, ktoré pomôžu telo po zime naštartovať, prečistiť a dodať potrebnú energiu. Taká jarná žihľavová kúra robí zázraky. Stačí ju rozmixovať s ovocím podľa chuti.

S každou bylinkou sa dá krásne pracovať. My máme v obľube napr. bylinkové pestá, ktoré oživia aj to najobyčajnejšie jedlo. Alebo bylinkové medy, tie sú nielen liekom, ale aj príjemnou pochúťkou pre detské jazýčky. Preto sa vždy snažím spracovať bylinku aj na neskôr a odložiť na zimu. A čo tak fermentovaná kapusta s púpavovými listami či kozonohou? Áno, s tou „otravnou burinou" v záhradke, ktorá ale obsahuje najviac vitamínu C z byliniek a chutí ako petržlen!

### Ktoré bylinka je vaša naj?

Každá bylinka má svoje stále miesto na tanieri, ale ak by som mala vybrať a zároveň odporučiť aj začiatočníkom, tak je to určite žihľava. Je to kráľovná divokých byliniek, môžeme ju zbierať od skorej jari do neskorej jesene, kedy zbierame aj jej výživné semiačka. A nemáme si ju s čím pomýliť, stačí sa jej dotknúť ☺. Takisto púpava, od jej prvých jarných listov, ktoré sa hodia do šalátov, cez púčiky nakladané ako kapari až po super liečivé korene.

Na bylinky netreba vôbec chodiť ďaleko. Čo vidím je, že ľudia bojujú s rôznymi burinami vo svojich záhradkách. A pritom ich stačí prijať ako dar. Už spomínaná Kozonoha hostcová pomáha pri pohybových problémoch ako je dna či kyselina močová v krvi. Takisto ďalšia burina Hviezdica prostredná sa používa pri chudnutí, kožných problémoch, ale aj tuberkulóze a okrem toho je veľmi chutná a výživná.

### Ako divoké bylinky spracovávate? Kde a v akej forme ich najčastejšie používate?

Naozaj netreba za tým hľadať nič zložité či špeciálne. Najčastejšie sa snažím zaradiť divoké jedlé byliny do stravy úplne v čerstvej podobne, a to nasekať do jedla ako napr. petržlenovú vňať či rozmixovať do smoothie, alebo aj krémových polievok či nátierok. Ako druhý krok ich spracujem aj pre ich liečivé účinky podľa našich potrieb. Napr. skorocel vo forme bylinkového medu pre deti a octu na dochucovanie jedál. Medvedí cesnak zase na pesto, či fermentovaný v slanom náleve, alebo z takého lipkavca

si urobím liečivú masť. Hlavne bylinky, ktoré rastú iba 1x do roka si zaslúžia extra pozornosť (jarné bylinky, bobule či semiačka).

### Máme tu zimu. Príroda spí. Čo robíte v tomto období?

Pre správne fungovanie nášho organizmu by sme mali splynúť s rytmom prírody a brať si z nej príklad. Na jeseň už odhadzovať posledné povinnosti ako stromy listy a v zime spomaliť a tak trošku „hybernovať". Potom na jar rozkvitneme ako kvety stromov a neprekvapí nás žiadna jarná únava. Ale to sa ľahko povie a horšie praktizuje. Sama ešte tiež neviem spomaliť z rozbehnutého tempa, ale aspoň počúvam svoje telo, ktoré si v zime pýta viac spánku a doprajem mu ho.

Na jeseň tiež pripravujem posledné zásoby pred zimou. Fermentujem rôzne zeleniny, kde pridávam divoké bylinky, alebo spracúvam korene, do ktorých na jeseň byliny sťahujú svoju silu z nadzemných častí. Korene divokého chrenu majú oveľa vyššie účinky ako toho z obchodu. Fermentáciou v mede sa stratí jeho štipľavosť a aj deti ho takto zjedia bez problémov. Pozornosť si zaslúžia aj jedlé bobule, ako hloh, drienky, jarabina či trnky. Výborne sa hodia v kombinácii s jabĺčkami na prípravu pyré či džemov.

### A čo Vianoce a vianočná večera. Vieme do slávnostnej tabule zaradiť niečo „divoké"?

Určite. Aj také huby sú v podstate divoké poklady prírody. Jedna vec sú zvyky a druhá vec jedlo, čo nám chutí a robí dobre aj nášmu telu. Nemá zmysel robiť rybu na večeru, keď ju nikto nechce jesť. Do zemiakového šalátu zase vždy pridávam fermentovaný medvedí cesnak či púpavové kapari. Žihľavové semiačka sú skvelým doplnkom zdravých dezertov.

### Čo by ste teda poradili ľuďom, ktorí by radi zaradili divoké bylinky do svojho jedálnička? Ako začať?

Hlavne pomaly, podobne ako keď zaraďujeme stravu malým deťom. Nájdem si jednu bylinku, ktorú na milión percent viem identifikovať. Skúsim malé množstvo a pozorujem, čo moje telo na to hovorí. Divoké bylinky majú čistiace a detoxikačné účinky, preto to netreba na začiatok preháňať. Veľké a nárazové odplavovanie toxínov z tela môže mať niekedy aj nepríjemné sprievodné efekty ako bolesť hlavy či hnačku. A potom pridávať postupne aj iné bylinky, zase pomaly, po jednej a dať jej čas na „zoznámenie" ☺.

### Ktoré sú prvé jarné divoké bylinky, po ktorých by sme mali určite siahnuť?

Ako som spomenula. Určite žihľava, kozonoha či púpavové listy majú na jar významné čistiace účinky. Po nich nasleduje medvedí cesnak, ale aj menej známe a používané prvé listy stromov ako je lipa, dub, breza či javor. Áno, aj to sú divoké bylinky, ktoré rastú o poschodie vyššie. Na jar sú ich prvé lístky ešte krehké, jemné a plné vitamínov, dajú sa jednoducho nasekať do šalátov či iných jedál.

Hlavne treba mať vždy na pamäti základné pravidlá každého bylinkára: zbieram iba toľko, koľko reálne potrebujem na jednu sezónu a nikdy nezoberiem všetky bylinky z jedného miesta. Taktiež treba bylinkám úprimne poďakovať, stačí aj v duchu.

Ďakujeme za rozhovor.

# CYKLOTOUR V PIENINÁCH

**Na pozvanie predsedu poľského klubu Pol-ILCO Andrzeja Piwowarského sme sa zúčastnili v dňoch 5. až 10. júna 2022 na cyklotúre na poľskej strane pohoria Pienín, ktoré rozdeľuje rieka Dunajec.**

Výborné ubytovanie s perfektnou stravou sme mali v rodinnom penzióne v dedinke Kluszkowce. Na cyklotúre sa zúčastnili cyklisti z Poľska, Čiech, Maďarska, Slovenska a pozvanie prijal aj Jon Thorkelsson, prezident Európskej asociácie stomikov (EOA). Zo Slovenska sa zúčastnilo sedem cyklistov. Do miesta pobytu sme sa dopravili vlastnými autami.

Andrzej Piwowarski nám pripravil bohatý program. Hneď na úvod sme dostali nové tričká s logom Pol-ILCO a milé darčeky. Keďže počas celého pobytu bolo krásne počasie, mohli sme sa držať pripraveného programu a bicyklovať celé dni. Jazdili sme okolo jazier a obdivovali fascinujúcu prírodu Pienín. Z diaľky bolo vidno najvyšší vrch Pienín na poľskej strane Tri koruny, navštívili sme zrúcaniny hradu Czorsztyn, obdivovali sme nádherné drevené kostolíky, zašli sme aj na slovenskú stranu do Červeného Kláštora a nenechali sme si ujsť pohľad na nádherné tatranské štíty. Zašli sme si aj do Zakopaného a lanovkou sme sa vyviezli na vrch Gubalowku, obľúbenú turistickú atrakciu, ktorá ponúka nádherný výhľad na Tatry a Zakopane. Veľkým zážitkom pre všetkých bolo splavovanie Dunajca. Marián Oravec sa dokonca počas jazdy na krátkom úseku prezentoval ako pltník.

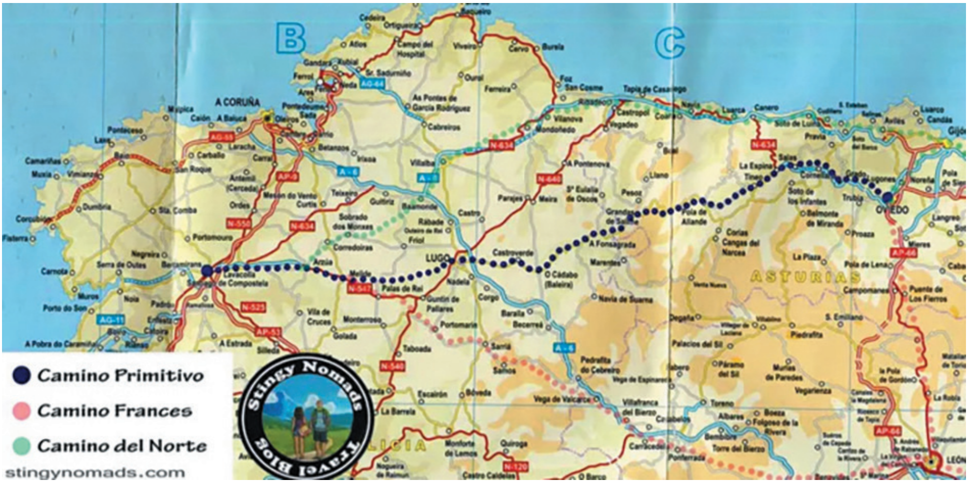
Už teraz sa tešíme na Cyklotour 2023, ktoré znovu organizuje náš priateľ Andrzej, neúnavný bojovník. Znova sa ubytujeme v overenom penzióne v Kluszkowciach, ale samozrejme budeme brázdiť nové cyklocesty, ktorých je tam neúrekom.

Alena Blažejová, ILCO klub Bratislava

POLSKIE TOWARZYSTWO STOMIJNE POL-ILKO
polko

# CAMINO DE SANTIAGO

**Camino de Santiago – Svätojakubská cesta je púť, ktorej tradícia siaha do roku 951. Jej cieľom je katedrála v Santiagu de Compostela, v španielskej Galícii, kde sú podľa legendy uložené pozostatky sv. Jakuba.**

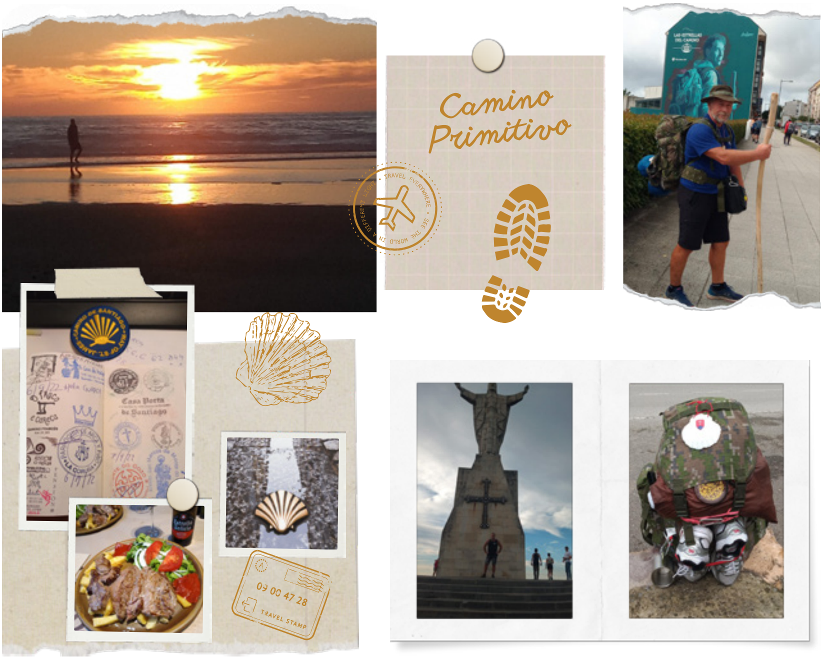


Trás, ktorými sa dá dostať do Santiaga je hneď niekoľko. Sú rozdelené podľa jednotlivých miest odkiaľ sa začína samotná cesta, tiež podľa náročnosti. Niektoré vedú po pobreží, iné cez hory a ďalšie vám ponúkajú prechod cez historicky zaujímavé miesta a dedinky. *Historicky prvou trasou bola Camino Primitivo vedúca cez hory zo španielskeho mesta Oviedo.* Trasa má 321 km, k pešiemu prechodu potrebujete okolo 12 – 14 dní. Hovorí sa, že je to najťažšie Camino, hlavne kvôli prevýšeniu.

Je veľa ľudí, ktorí sa na túto púť vydali. Každý z nich mal iný dôvod a vedel by o tom určite napísať román, pretože o zážitky na takejto púti nie je núdza. A tak to bolo aj s našimi troma hrdinami. Každý z nich nosil myšlienku na Camino vo svojej hlave. Až jedného dňa ich zviedol osud dohromady a náhoda chcela, aby sa počas rozhovoru spomenulo slovo Camino de Santiago a myšlienky začali vŕtať v hlave. Od tohto okamihu to už začalo naberať na reálnosti. Neprekážal ani fakt, že naši traja pútnici nehovoria jedným jazykom a dorozumieť sa niekedy medzi sebou bola fuška. Na cestu sa vydali dvaja Maďari a jeden Slovák.

*Odkiaľ a kedy ste vyrazili na cestu?*

Naše dobrodružstvo sa začalo 24. augusta na letisku v Budapešti odkiaľ sme leteli do Madridu. Tu sme mali prestup na let do Ovieda. Cesta lietadlom bola v pohode. V Madride nás privítali vysoké teploty. Let z Madridu do Ovieda mal trvať niečo vyše hodiny. My sme však strávili v oblakoch skoro 3 hodiny



a na naše prekvapenie, pretože nikto nám nič nepovedal, sme sa opäť ocitli na letisku v Madride. Smerom na Oviedo bola veľká búrka a tak sa muselo lietadlo vrátiť späť. Našťastie nám ponúkli náhradné ubytovanie a letieť sme mali na druhý deň ráno. Náhoda a rečová bariéra to zariadili tak, že som na druhý deň bol prvý pripravený na cestu a nakoniec som stihol lietadlo na poslednú chvíľu. Skrátka dobrodružstvo od samého začiatku. Oviedo nás privítalo daždivým počasím. A tu spred katedrály v Oviede začala naša pešia púť.

### *Čo potrebuje mať taký pútnik so sebou?*

Taký pútnik nepotrebuje toho veľa. Ja som mal batoh, ktorý vážil 12 kg a niesol som si tam veľa vecí, ktoré som ani raz nepoužil. Život je veľmi zaujímavý a k prežitiu vám naozaj stačí málo. Dôležitá je obuv, keďže kráčate skoro dva týždne.

### *Mali ste so sebou aj tzv. „credencial“?*

Mali, a vôbec som netušil, že sa to takto volá. Je to niečo ako zošit pútnika, kde sa zbierajú pečiatky zo záchytných bodov po ceste. Sú v kostoloch, ubytovaniach, turistických centrách a podobne. Samotný credencial nie je nutnosť, ale ak absolvujete celú cestu, tak v kancelárii v samotnom Santiagu vám vystavia dokument o absolvovaní púte – tzv. Compostelu.

### *Koľko kilometrov ste prešli každý deň?*

Stanovili sme si priemer 25 – 30 km za deň. Terén viedol viac menej lesom, turistickými trasami. Počasie sa nám trochu pokazilo. Mali sme hmlisto a daždivo. Keď niekto z nás potreboval spomaliť, tak sme sa navzájom počkali. Občas išiel každý sám svojím tempom. Tak isto sme museli dĺžku trasy prispôsobiť potrebe ubytovania, a tak jeden deň padol aj rekord a prešiel som 42,1 km.

### *Ako to bolo s ubytovaním?*

Ubytovanie bolo v celku dobré. Po trase sú tzv. „Albergues“. Sú prístupné len pútnikom, ktorí sa musia preukázať credenciálom, do ktorého sa zbierajú pečiatky z jednotlivých bodov cesty. Tieto jednoduché ubytovania sú niečo ako hostel so základným vybavením. Platí sa cca od 7 do 20 euro, záleží od komfortu. Niekde sa dáva dobrovoľný príspevok. Ubytovania sú ale aj iného charakteru, verejné, súkromné alebo je to majetok katolíckej cirkvi. Pri niektorých ubytovaniach je aj malá kaviareň, kde sa dá niečo prehryznúť.

*A čo strava?*

Strava bola v pohode. Potraviny sa dali kúpiť. Raňajky sme mávali ľahké, aby sa nám lepšie kráčalo. Po ceste boli rôzne občerstvenia, kde ste si vedeli kúpiť niečo ako žemľu so šunkou a podobne. No a na večere sme mali asi šťastie, lebo boli úžasné a všade, kde sme prišli nám venovali pozornosť a doslova nás „kŕmili".

*Zaujali vás po ceste nejaké špeciálne miesta?*

Tu je ťažko si vybrať. Každé miesto má svoje čaro. Veľmi sa mi páčili západy slnka pri mori, ale aj napríklad socha Krista.

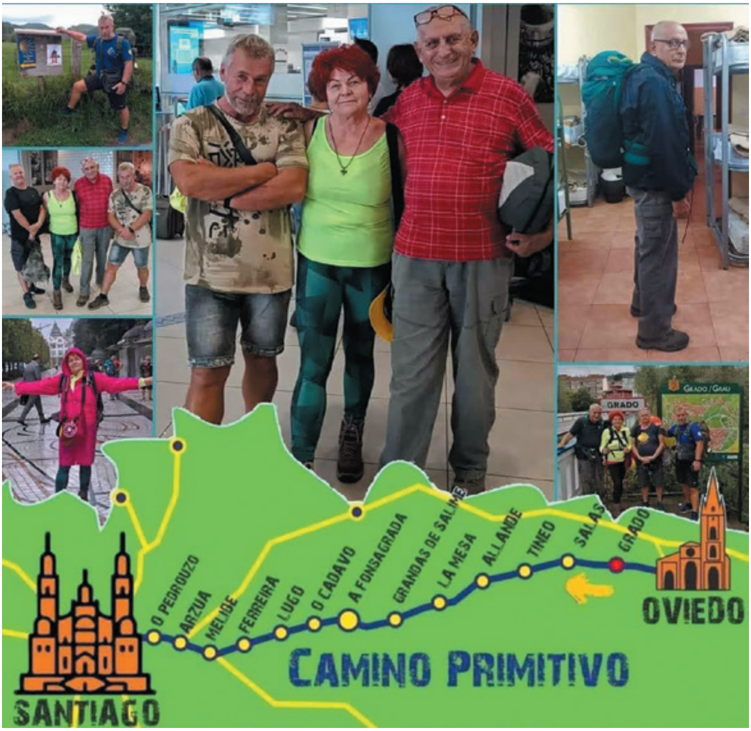
*Symbolom tejto púte je tradičná mušľa, hrebenatka. Máte aj Vy svoju?*

Áno, nosil som ju na batohu počas celej púte a šťastlivo som ju priniesol až domov.

*Čo Vám táto púť dala?*

Domov sme sa vrátili 12. septembra a som rád, že som toto dobrodružstvo mohol zažiť na vlastnej koži. Z púte som si priniesol hlavne dobrý pocit. Dlho som sa odhodlával na túto cestu. Mal som rešpekt, ale nakoniec sa to podarilo a všetko dobre dopadlo. Vďaka patrí aj mojim spolupútnikom – Imremu, ktorý mal všetko naštudované a naplánované a Mare, ktorá podobne ako ja chcela ísť, ale tiež váhala a letenku doslova kupovala na poslednú chvíľu.

Za rozprávanie o svätojakubskej ceste ďakujeme pánovi Mariánovi Oravcovi.



## KAČACIA PAŠTÉTA

*500 g kačacej pečienky, menšia cibuľa, strúčik cesnaku, bobkový list, lyžička tymianu, pol šálky vody, 100 g zmäknutého masla, 2 lyžičky koňaku, soľ, mleté korenie*

- ➢ Pečienku umyjeme a osušíme. Zbavíme ju tukových častí a nakrájame na menšie kúsky.
- ➢ Dáme ich do hrnca, pridáme cibuľu nakrájanú na plátky, cesnak, bobkový list, tymian a pol lyžičky soli. Prilejeme vodu a za občasného miešania zakryté varíme do zovretia, cca 5 minút.
- ➢ Potom vyberieme pečienku s cibuľou a cesnakom, vložíme do mixéra, pridáme maslo a mixujeme do hladkej hmoty. Pred koncom pridáme koňak a dochutíme a ešte raz premixujeme.
- ➢ Paštétu dáme do skleneného pohárika, vrch zalejeme tenkou vrstvou roztopeného masla, dozdobíme brusnicami, korením a podobne. Skladujeme v chladničke cca týždeň.

## ÍRSKY CHLEBÍK BEZ KYSNUTIA

*450 g hladkej špaldovej múky, 1 lyžička soli, 1 lyžička kryštálového cukru, 1 lyžička sódy bikarbóny, 500 g bieleho jogurtu*

- ➢ Vo väčšej miske zmiešame múku, soľ, cukor, sódu bikarbónu a pridáme biely jogurt. Všetky ingrediencie jemne premiešame, aby sa spojili do hladkého cesta. Dávajte však pozor, aby ste cesto nemiesili – stačí ho len zľahka premiešať, v tom spočíva jeho kúzlo.
- ➢ Cesto jemne premiestnime do zapekacej misy vystlanej papierom na pečenie a pomúčenými rukami jemne vytvarujeme tvar bochníka.
- ➢ Misu vložíme do vyhriatej rúry a pečieme pri teplote 190 stupňov cca 50 minút, alebo kým chlieb nie je na povrchu chrumkavý. Necháme vychladnúť na mriežke a môžeme servírovať.

## PLNENÉ PEČENÉ JABLKÁ

*6 jabĺk Gala, menšia cibuľa, strúčik cesnaku, šunka, staré biele pečivo, vajíčko, 2 lyžičky vínny ocot, olivový olej, majoránka, soľ, korenie, petržlenová vňatka*

- ➢ Rúru si rozohrejeme na 180°C. V panvici si na oleji osmažíme nadrobno nakrájanú cibuľu, cesnak. Potom to dáme do väčšej misy a pridáme ostatné ingrediencie nakrájané na malé kúsky – šunka, pečivo, pridáme vajíčko, ocot, majoránku, petržlenovú vňatku, soľ, korenie a dobre rukami premiešame. Jablká umyjeme, odkrojíme z nich hornú časť a vykrojíme jadrince. Naplníme plnkou, priklopíme hornú časť a potom už len pečieme cca 40 minút dozaltova.

## ČOKOLÁDOVÉ MUFFINY S POMARANČOVOU KÔROU

*2 vajíčka, 1 žĺtok, 180 g trstinového cukru, 120 ml rastlinného oleja, 200 g kyslej smotany, 1 pl pomarančového likéru alebo šťavy, 1 čl pomarančovej kôry, 220 g hladkej múky, 100 g kakaa, 2 čl prášok do pečiva, pol lyžičky sóda bikarbóna, 180 g nasekanej čokolády, kúsok soli*

- ➢ Vyšľaháme vajíčka, žĺtok a cukor dopenista. Pridáme olej, kyslú smotanu, pomarančový likér alebo šťavu, pomarančovú kôru.
- ➢ Samostatne si zmiešame múku, kakao, prášok do pečiva, sódu a štipku soli.
- ➢ Zmiešame suché a mokré ingrediencie a nakoniec lyžičkou vmiešame nasekanú čokoládu.
- ➢ Rúru predhrejeme na 190°C a pripravíme si 12 ks muffinových košíčkov, naplníme ich do dvoch tretín a pečieme 10 minút, potom znížime na 170°C a dopekáme asi 10-15 minút.

# 30. VÝROČIE ZALOŽENIA ČESKÉHO ILCA

**V roku 2021 sme vo Vršatci oslavovali 30. výročie založenia Slovenského združenia stomikov SLOVILCO a tento rok oslavovali 30. výročie založenia naši priatelia z Českej republiky. Pri tejto príležitosti zorganizovali Medzinárodnú konferenciu Českého ILCO „Život so stómiou v ČR a v Európe“ v prekrásnom prostredí mesta Letovice.**

Konferencia sa konala v dňoch 20. 5. – 22. 5. 2022 a pozvali na ňu aj stomikov z okolitých krajín, z Poľska a zo Slovenska. Za slovenských stomikov sa konferencie zúčastnila trojčlenná delegácia: Emília Miháliková, Alena Blažejová a Marián Oravec. Na cestu sme sa vybrali vlakom, pretože aj my uprednostňujeme ekologické spôsoby cestovania, ale presvedčili sme sa, že táto forma cestovania má aj určité úskalia. Bolo šťastím, že sme na ceste stretli milých a ústretových ľudí, ktorí nám mnohokrát pomohli a vyriešili naše cestovné problémy.

Po príchode do Letovíc na nás už naši českí priatelia čakali a odviezli nás do kultúrneho domu, kde sa konala konferencia. Po dlhej ceste nám dobre padlo občerstvenie, ktoré pre nás pripravili. Koláče boli veľmi chutné a barista nás prekvapil vynikajúcou

LETOVICE
30. výročie českého ILCO
ČESKÉ ILCO, Z.S.
...a jak to pokračovalo...
2015
České ILCO, z.s.
ILCO.cz
oslavuje v roku 2022
30.
výročie založenia
Českým priateľom srdečne blahoželáme
SLOVILCO

kávou, ktorá všetkým zase doplnila tak potrebnú energiu.

Po registrácii a ubytovaní sme sa rozhodli ísť na prechádzku, aby sme sa oboznámili s okolím Letovíc. Večer od 18.00 do 24.00 nás čakala slávnostná večera, vrátane rautu vo wellness hoteli Ohrada vo Vískách. Boli sme veľmi spokojní s vysokou úrovňou pripravených jedál a naše chuťové poháriky si prišli na svoje.

Po skutočne slávnostnej večeri sme sa zabavili pri výbornej ľudovej hudbe. Pekné melódie nás naladili na dobrú náladu a často sme sa pridali k spevákom aj našimi nevyškolenými hlasmi. Prvý deň sme teda zakončili veselo a oddychovať sme išli až v neskorých nočných hodinách.

Aj keď noc bola krátka, vstali sme oddýchnutí a po raňajkách nás už vítal náš známy barista voňavými šálkami kávy. Po krátkom kultúrnom programe, kde vystúpili žiaci miestnej Základnej umeleckej školy, bola zahájená samotná konferencia. Na konferencii vystúpili okrem predstaviteľov českých stomikov aj lekári, stomické sestry, zástupcovia firiem so stomickými pomôckami, ktorí sa venovali najmä odborným problémom a ich riešeniu. Slovo dostali aj zahraniční hostia, medzi nimi aj predsedníčka bratislavského ILCO klubu, Alena Blažejová. Oboznámila prítomných s činnosťou ILCO klubu na Slovensku, hovorila o našich starostiach ale i radostiach. Jej príhovor bol na vysokej profesionálnej úrovni, so znalosťou problematiky, ale zároveň vyznel ľudsky a citlivo. Za našu celoslovenskú organizáciu vystúpil s odbornou prednáškou o živote so stómiou MUDr. Jaroslav Lúčan, PhD., predseda Rady odborníkov SLOVILCO.

Deň sme zakončili slávnostnou večerou na zámku Letovice, kde sme si po večeri mohli aj zatancovať s hudobným doprovodom, čo sme samozrejme veľmi radi využili. V príjemnom prostredí sme si vymieňali skúsenosti, dávali sme aj dostávali rady ako riešiť komplikované životné situácie a nadviazali sme mnohé priateľstvá.

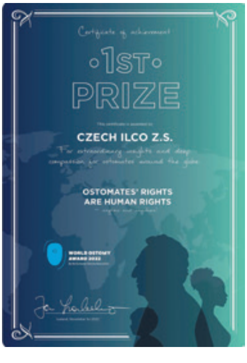
V posledný deň, v nedeľu, sme sa po raňajkách a pri už spomínanej vynikajúcej kávičke ešte naposledy porozprávali s našimi novými priateľmi, poďakovali sa im a rozlúčili sa s nimi.

Cesta domov bola tiež komplikovaná, ale všetko sme zvládli a hlavné je, že sme získali nových priateľov, nové skúsenosti a že sme dôstojne reprezentovali členov nášho ILCO klubu a jeho činnosť aj v zahraničí, a že sme, ako dúfame, zanechali len dobré dojmy.

Emília Miháliková, ILCO klub Bratislava

# SVETOVÁ CENA STOMIKOV 2022

**Európska asociácia stómií (EOA) v spolupráci so spoločnosťou Coloplast A/S organizuje iniciatívu, ktorej cena (finančná hotovosť) je určená na podporu realizácie aktivít v oblasti stómií a starostlivosti o stomikov na celom svete.**



Certificate of achievement

1ST PRIZE

CZECH ILCO Z.S.

For extraordinary insights and deep compassion for ostomates around the globe

OSTOMATES' RIGHTS ARE HUMAN RIGHTS

WORLD OSTOMY AWARD 2022

Cieľom tejto iniciatívy je zvýšiť povedomie o stomikoch, zabezpečiť práva a prístup k dôstojnej starostlivosti, zabezpečiť prístup k informáciám a vzdelaniu stomikov pri ošetrovaní stómie, podporiť zdieľanie osvedčených postupov po celom svete.

Cena sa udeľuje deviatim národným organizáciám, ktoré prezentujú tieto aktivity na lokálnej úrovni. Tento rok sa víťazmi prvej ceny stali spoločne České ILCO a Poľská asociácia stomikov Pol-ILCO. Každý z nich získal odmenu 3 750 eur. Srdečne gratulujeme!

Z tohto miesta by som rada vyzvala k aktivite jednotlivých predsedov našich ILCO klubov ako aj jednotlivcov, tiež lekárov či zdravotné sestry, zdieľajte nápady a hlavne nebráňte sa novým veciam, nehanbite sa hovoriť o stómii! Je potrebné robiť zmeny a nech sú nám naši „susedia“ príkladom. Veľa vecí a aktivít, ktoré sa používajú za hranicami sme my na Slovensku vymysleli a praktizovali už dávno, len bohužiaľ je treba zapracovať na marketingu a propagácii.

Mgr. Jana Šípková

# JA A MOJA HELIGÓNKA

**Heligónka je jednou z mojich lások. Kde bol počiatok môjho stretu s hudbou a kto ma podporoval? Našla som fotografiu z detstva. Na trúbke hrával môj krstný otec Jozef Farárik a sediac na jeho kolenách prichádzali ku mne prvé tóny trubky.**

Keď som mala tri roky, hrávala som na fúkacích trubkách. Pri krstnej mame Božke, keď sme sa bratranci a sesternice hrali s hračkami, som objavila ústnu harmoniku. Tá ma naučila to, že jeden tón je dnu a jeden von, hoci nie ten istý a potom bolo ľahké pochopiť heligónku. Keď som sa naučila dýchať von aj dnu a tým pádom aj mechom ťahať von a dnu bolo to pre mňa prirodzené. V dychu je sila.

Po prvýkrát som sa stretla s klávesovou harmonikou u svojho otca Jaroslava Mutiša, ktorý na ňu hrával. Rada som ho počúvala, mal Lignatonku.

Ako štvorročnej mi Ježiško priniesol Marišu. Rodičia Ľubica a Jaroslav Mutišovci mi ju kúpili v Tuzexe v Banskej Bystrici. Hrala som na nej Pásli ovce valasi z rozprávky Maťo a Kubko.

Potom som pri starkom Robertovi Veverkovi objavila na skrini prvú heligónku Deliciu Populár, na ktorej som sa naučila hrať pesničku z počutia uchom. Bola to Keď rozkvitne biela ruža, ktorú si starká Mária Veverková púšťala na gramofónovej platni. Na Populárke ma potom v sedemnástich učil hrať vo folklórnom súbore Lukáš Fiľo a Gustáv Nikel. Je z roku 1978, je to moja najstaršia heligónka. Na svadbe bratranca som ako 13-ročná hrala na klávesovej harmonike, ktorú mi kúpili moji rodičia a chodila som

na ňu hrať do hudobnej školy. No nevedela som čítať noty, tak som po dvoch rokoch ukončila hudobnú školu. Ľudovky som už vedela zahrať. Hrávala som si ďalej na starkého heligónke pre seba, aj mojej sestre Katke, keď vystupovala vo Folklórnom súbore Sloboda.

Potom prišla na rad kúpa heligónky, keď som sa vydala 2008 roku a s manželom Martinom Hroncom som si kúpila prvého Hlaváčka. Bol vyrobený na zákazku v Hořoviciach pri Prahe s ladením CF 4 hlas. Bola veľmi ťažká a preto som ju po 15 rokoch predala. Menšiu heligonku s ladením AD mi v 2015 roku vyrobil Juraj Krahulec, vtedy bývajúci v Detve. Ladenie je skôr k ženským spevom. Má v sebe zvonivé zinkové hlasy.

Zvuk heligónky má pre mňa veľkú moc v tom, že keď mám veľa energie pohltí ju a keď málo energie začnem valčíkmi a prenesie ma do polkových rytmov radosti a dobrej nálady. Teraz už aj heligónku vyučujem. Rada spievam a hrám na heligónke na pódiu, oslavách, svadbách a vo Folklórnom súbore Mostár. V repertoári mám 300 piesní, ktoré stále pridávam, práve vtedy, keď vás spoznávam. Hrám i spievam sólo, s kamarátkami Beťárkami a tiež so speváčkami FS Mostár. Som samouk, zapisujem texty ako som ich počula, niet nad prirodzenosť. Dodnes neviem hrať podľa nôt.

Toto je moja poslená heligónka ladenie B ES trojhlas na hlasoch amano dural. Pasuje mi veľmi k hlasu.

Na mojej internetovej stránke si ich všetky môžete pozrieť a vypočuť:

https://www.heligonkarka-lubica-hroncova.sk

Ako aj tiež na mojom You Tube kanáli: Ľubica Hroncová.

Chcela by som vydať CD a pevne verím, že sa nájde sponzor, ktorý by mi pomohol.

Aj keď sa stómia nachádza na bruchu, v hraní mi neprekáža a už 21 rokov je heligónka mojou muzikoterapiou.

Ľubica Hroncová

Hlaváček Hořovice
Heligonka

# Zdravá pokožka pre zdravý život

**Graham**, urostomik od roku 2014

## Veríme, že ľudia sú viac než len ich stomie.

Skutoční ľudia. Skutočné životy. Zlepšovať životy ľudí so stomiou je našim poslaním. Zameriavame sa na poskytovanie produktov a služieb, ktoré podporujú prirodzené prostredie pokožky v okolí stomie. Pretože keď sa pacienti cítia komfortne vo svojej vlastnej koži, môžu žiť život bez starostí.

Volajte zdarma na našu bezplatnú linku **0800 171 171**.

*Dedicated to Stoma Care*

dansac

Videonávod tu!

*S novou elastickou páskou Brava som si istá, že moja stomická podložka drží na svojom mieste tak, ako má. Je to skutočne dobrý pocit."*

Keagan, 27-ročná stomička z USA.

**Od 1.1.2023 plne hradená!**

# Brava® elastická páska

## Nová elastická páska pre ešte lepší pocit bezpečia. Pomáha pri odliepaní okrajov stomickej podložky.

Brava®
Elastic Tape
Supports longer wear-time
20 pcs
Coloplast

Brava elastická páska **polkruh** – pre vyšší pocit bezpečia u stomikov používajúcich **okrúhle podložky**

**ŠÚKL kód:** F0237A

Brava®
Elastic Tape Straight
Supports longer wear-time
20 pcs
Coloplast

Brava elastická páska **rovná** – pre vyšší pocit bezpečia u stomikov používajúcich **štvorcové podložky**

**ŠÚKL kód:** F0238A

Žiadajte u svojho predpisujúceho lekára!
Pre zaslanie bezplatnej vzorky volajte 0800 159 159

Coloplast